यशोदय



डॉ. श्रीनिवास जनार्दन कशाळीकर

यशोदय

डॉ.श्रीनिवास ज. कशाळीकर
एम. बी. बी. एस., एम.डी., एफ. आय. सी. जी.,
एफ. एफ.एफ.बी.एम.एस (अमेरीका),
डा. एस. सी.(ओ.आय.यु.सी.एम.)

संचालक
सेंटर फॉर टोटल स्ट्रेस मॅनेजमेंट
(संपूर्ण तणावमुक्ती केंद्र)
कॉलेज बिल्डींग, तिसरा मजला,
के.ई.एम. हॉस्पिटल, मुंबई - ४०००१२
website www.superliving.net.

यशोदय

सर्व हक्क	:	लेखकाच्या स्वाधीन
लेखक	:	डॉ. श्रीनिवास ज. कशाळीकर
प्रमुख	:	संपूर्ण तणावमुक्ती केंद्र, कॉलेज बिल्डींग, तिसरा मजला, के.ई.एम. हॉस्पिटल, परळ, मुंबई - ४०००१२. मोबाईल - ९८६९३२६०८९
ई-बुक आवृत्ती	:	संगणक प्रकाशन ५/६, शांती निवास, संत रामदास रोड, गणेश टॉकीज जवळ, मुलुंड (पूर्व) मुंबई - ४०००८१ दूरध्वनी : २५६८१६५० /२५६८८६८२ ई मेल : info@sanganak.in वेबसाईट : www.esanganak.com



प्रस्तावना

आपल्या अंतर्बाह्य आहे चैतन्याचा महासागर !

आपण त्याचा शोध घेतला तर अनुभवता येईल की इथे ऐश्वर्य भरभरून वाहत आहे आणि सामर्थ्य सळसळत आहे ! जाणता येईल की इथे ज्ञान प्रकाशत आहे, आनंद बहरत आहे आणि सौंदर्य विलसत आहे ! आपल्याला प्रत्यय येईल की इथे काव्य स्फुरत आहे, सौंदर्य विलसत आहे अन् कला आविष्कारत आहे ! आपल्याला साक्षात्कार होईल की इथे सृजनशीलता अंकुरत आहे, करूणा पाझरत आहे अन् प्रेम उचंबळत आहे ! आपली खात्री पटेल की इथे तेज तळपत आहे, कार्यशक्ती धडधडत आहे आणि उत्साह ओसंडत आहे ! आपल्याला जाणवेल की प्रज्ञा प्रसवत आहे आणि निसर्गाची गुपितं उलगडत आहेत ! आपल्याला उमजेल की इथे शौर्याची स्फुल्लिंग धगधगत आहेत अन् विश्वकल्याणाची विजीगीषता हुंकारत आहे ! आपल्याला आढळेल की अमर संगीत इथे झंकारत आहे, लय लहरत आहे, ताल स्पंदत आहे अन् अमृताचे महास्त्रोत सर्वविश्व संचारत आहेत ! ह्या शोधातील टप्या टप्यांची प्रक्रिया म्हणजेच गुणारोहण संपूर्ण तणावमुक्तीच्या महाप्रक्रियेतील !

ही प्रक्रिया म्हणजेच उज्वल यशाची महागुरूकिल्ली !

अनुक्रमणिका

दातृत्व

दातृत्व हा निश्चितच एक श्रेष्ठ गुण आहे !

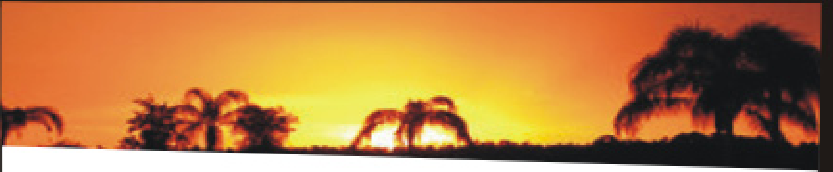
लाखो वर्षांच्या सजीवांच्या इतिहासामध्ये माता आपल्या अपत्यांना या ना त्या प्रकारे जीवनदान देत आल्याचे आढळते. त्यामुळेच ''मातृ देवो भव'' अर्थात् आई हीच परमेश्वर आहे अशा अर्थाची वाक्ये प्रसिद्ध आहेत.

हिंदू धर्मामध्ये दान करणे हा कर्तव्याचा किंबहूना धर्माचरणाचाच भाग समजला जातो. इतर धर्मांमध्येही दानाचं महत्व उत्कटतेनं मांडण्यात आलं आहे.

पौराणिक कथांमधून आणि इतिहासातूनही शरणागताला जीवदान दिल्याच्या कथा येतात. कर्ण, शिबी राजा इत्यादी दानशूर व्यक्तिंचा गौरवाने उल्लेख होताना आढळतो, तो त्यांच्या दार्तृत्वसाठीच !

डॉक्टर, वैद्य इत्यादींना देखील आपण सर्वसामान्य माणसं देवाचा दर्जा देतो तो ते आपल्याला ''आरोग्याचं दान'' देतात, एक प्रकारे नवा जन्म देतात म्हणून !''

दातृत्वाच्या या महत्वामुळेच पाणपोया, अन्नछत्रे, मोफत दवाखाने, मोफत अनाथाश्रम, वृध्दाश्रम इत्यादी अनेक कार्यक्रम देणगीदारांच्या



सहाय्यानं, मदतीनं व आधारानं उभी राहतात व वाढतात ! कपडे, वह्या, पुस्तके, खाऊ अशा शेकडो बाबी वाटल्या जातात. मोफत आरोग्य शिबीरे होतात ! मोफत अन्नदान होते ! मोफत स्वयंस्फूर्त रक्तदानाच्या मोहिमा होतात !

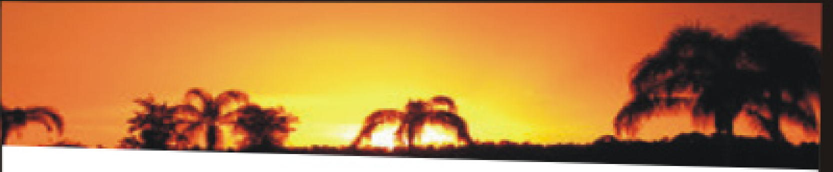
दान देण्याचाच एक व्यावहारिक भाग म्हणजे भेटवस्तू देणे, गिफ्ट देणे !

एका दृष्टीनं पाहिलं तर पगार देणं हे देखील दानच आहे.

वेळ व प्रसंगानुरूप आपण दान करीत असतो हे खरं. त्यात वावगं काहीच नाही. कारण ही तशी गुंतागुंतीची बाब आहे ! संपूर्ण जीवनच नव्हे तर त्याचप्रमाणे पुष्कळदा दान केल्यानंतर आपण तोंडघाशी पडतो, हे ही खरं ! दान देण्याची कृतीदेखील काटेकोर नियमात बसवणं कठीण आहे बहुधा अनावश्यकही आहे.

परंतु जेव्हा आपण योजना आखून पूर्वनियोजित पद्धतीनं दान करणार असतो तेव्हा ते दान अधिक श्रेयस्कर कसं ठरेल याचा विचार करणं संयुक्तिक आणि हितकर ठरतं. त्याचप्रमाणे आपण दानाच्या प्रकारांचा प्राधान्यक्रमदेखील ठरवू शकतो.

सर्वसामान्यपणे असं म्हणता येईल की विश्वाच्या एकात्मतेची व कल्याणाची दृष्टी व धारणा पक्की करणारी साधने, उदा. पुस्तके, कॉंपॅक्ट डिस्कस्, व्हिडिओ टेप्स, ऑडिओ टेप्स ही प्रथम प्राधान्याने



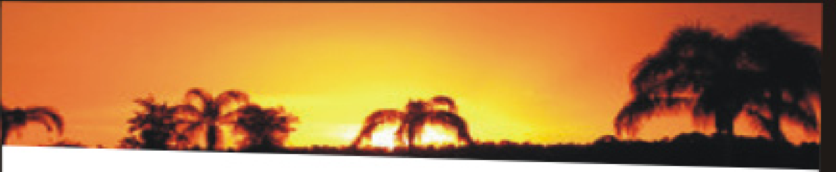
द्यावी. प्रत्येकाला, सर्वांना द्यावी. याशिवाय जरूरीनुसार वेगवेगळया व्यावयायिकांना (स्वतःच्या क्षमतेनुसार) त्या त्या व्यवसायात अत्युच्य बनविन्यासाठी उपयुक्त अशी (उपर्निर्दिष्ट साधनांव्यतिरिक्त) साधने उदा. संगणक, स्टेथोस्कोप, वेगवेगळी तपासणीची उपकरणे उदा. ऑफ्थॅल्मोस्कोप, सायकल (अपंगांसाठी) इत्यादी द्यावी.

याशिवाय सर्वांच्या मनाला प्रसन्न करणारी साधने इदा. संगीताच्या टेपस्, विविध सुंदर वस्तु, रुची व गरज यांची सांगड घालून दिल्या तर समाधान वाढते. ह्यामध्ये प्रवास, सिनेमा, नाटके, खेळ इत्यादींचा आनंद (विविध स्वरूपात) आला

अखेर प्रश्न येतो तो अस्तित्वाचा ! पण तो सर्वात महत्वाचा आहे

आज अग्निशमन दलातील धाडसी व्यक्ती जीवनदान देतात, हजारो लोक भुकेलेल्याना अन्न-पाणी निवारा देतात, तेव्हा त्यांच्याविषयी मनात कौतुकच दाटुन येतं. रक्तदान करणारे, आरोग्यसेवा देणारे जिवाचं रक्षण करणारे (पोलीस, सैनिक इत्यादी) आणि व्यवसायशिक्षण देउन इतरांना आत्मनिर्भर आणि उत्पादक बनवणारे वगैरे सर्वांबद्दल आदर वाटतो.

ह्या सर्व दात्यांमध्ये सुसंवादाचं सूत्र गुंफण्याचं दान समाजाला देऊन आपण कृतार्थ होऊ शकतो का ? संपूर्ण तणावमुक्तीच्या आदानप्रदानानं ते शक्य आहे. आपला आपणच विचार करून निर्णय घ्यायचा आहे ! सर्व धर्मादाय दातृत्वाप्रमाणेच भेटवस्तु, सँपल्स, स्पॉन्सरशिप, जाहिराती,



पगारांतर्गत सुविधा (पर्क्विझिट्स) आणि पगार अशा सर्व पातळ्यांवर संपूर्ण तणावमुक्तीची देव घेव सुरू झाली तर सार्वजनिक एकात्मता आणि विकास वाढत्या प्रमाणात साध्य होतील यात शंका नाहीच ! पण आपणही कृतार्थ होऊ हे देखील निश्चित!

संवाद

संवाद हा शब्द तसा नेहमीचा वाटतो. किंबहुना आहेच तो तसा. त्यात काही विशेष असेल असे वाटत नाही. पण आपल्याला संवादाचं मर्म आणि ह्यातील शक्ती उमजली की अचंबा वाटल्याशिवाय राहत नाही !

वाटाघाटी करणं, मुलाखत घेणं, मुलाखत देणं, ब्रिफिंग करणं [(सर्वसामान्यपणे वरिष्ठांना एखाद्या बाबीविषयी थोडक्यात पण परिपूर्ण माहिती देणं) मोठमोठ्या व्यापारी, राजकीय, युद्धक्षेत्रातील, गुप्तपोलिस इत्यादी विभागात ब्रिफिंगला फार महत्व आहे], कौटुंबिक गप्पा, व्यवस्थापकीय सूचना ह्या साऱ्यांमध्येही संवाद असतो.

समोरच्या व्यक्तीच्या "अंतः करणाला भिडणं," "परस्परांच्या तारा जुळवणं" म्हणजे संवाद ! परस्परांचे सूर जुळणं म्हणजे संवाद, वाटल्यास सुसंवादही म्हणू शकतो !

संवाद साधला गेला की कठीण कामं सोपी होतात. विरोध मावळतो. अडचणी दूर होतात. गती वाढते. विशेष म्हणजे एकूण वातावरण प्रफुल्लित आणि आल्हाददायक बनतं !

जर आपल्याला जीवनात आनंदी आणि यशस्वी व्हायचं असेल तर सुसंवाद साधायला शिकायलाच हवं !

काही बाबी जर आत्मसात करु लागलो तर सुसंवाद साधणं आणि यशाची शिखरं गाठणं कठीण होणार नाही.

१. समोरची व्यक्ती किंवा समूह यांच्याबद्दल आदर ठेवणं.

२. त्याचप्रमाणे समोरची व्यक्ती किंवा समूह यांचा स्वतःवर दबाव पडू न देणं.

३. स्वतःचा हेतू परस्परांचा फायदा करण्याचा आहे याची खात्री ठेवणं आणि ती कधीही न विसरणं.

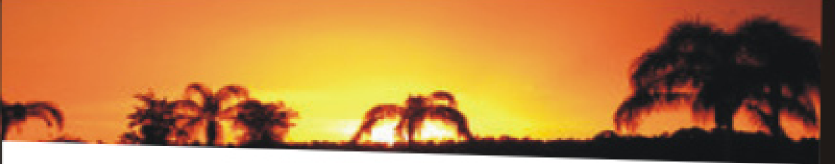
४. आपण एका बैठकीत यशस्वी होऊ अशी भाबडी कल्पना न बाळगणं.

५. अट्टाहासानं समोरच्याला काहीही पटवून देण्याचा प्रयत्न न करणं.

६. आपलं मन प्रसन्न ठेवणं आणि संयम व तोल ढळू न देणं.

७. संकुचित स्वार्थाच्या आहारी न जाणं. कारण त्यामुळे आपण अवाजवी सौदा किंवा कमिटमेंट करून फसतो व आपली आणि आपल्या संस्थेची वा कुटुंबाची फरफट होऊ शकते.

८. समोरच्या व्यक्तीने अट्टाहास केला तर लगेच सावध होणं कारण असा अट्टाहास अविवेकी असतो आणि अविवेकी



नेहमीच चुकीचे निर्णय व चुकीचा मार्ग ह्यामध्ये आपल्याला ढकलतो.

९. संवाद साधण्याची उत्तम युक्ती म्हणजे, ''मला मान्य आहे'', ''मला पटतंय'', ''तुमचं बरोबर आहे'', ''असं आहे का'' ? इत्यादी वाक्याचा सढळ वापर करणं.

कारण प्रत्येक वाक्यानंतर ''पण'' म्हणून आपण आपलं मत मांडू शकतो ! अशा वेळी आपलं मत पूर्णपणे विरोधी वेगळं असलं तरीही समोरची व्यक्ती आपलं म्हणणं ऐकण्याची शक्यता वाढते. त्यामुळे परस्परांची सहमती होण्याची शक्यताही वाढते.

१०. शांत राहण्याची कला ' संवाद साधताना आपला मोठेपणा दाखवण्यासाठी सतत बोलण्याची उर्मि येणं सहाजिक आहे. पण ती थोडी दाबली तर समोरची व्यक्ती अधिक मोकळी होऊ शकते. सुसंवादासाठी हे अत्यावश्यक आहे !

११. निरीक्षण. समोरच्या व्यक्तीचं किंवा समूहाचं निरीक्षण करता यायला हवं. आपलं म्हणणं तर्कदृष्ट्या योग्य आहे का नाही, एवढाच विचार पुरेसा नसतो. प्रश्न असतो आपलं म्हणणं समोरच्या व्यक्तीला / समूहाला स्वतःचंच असल्याइतपत पटणं आणि रूचणं ! असं झालं तरच मोठ-मोठ्या कामांमध्ये, विधायक क्रांतीमध्ये लोकांचा सहभाग वाढू शकतो व जीवन आनंदानं भरून जाऊ शकतं !

१२. संवाद फक्त बोलण्यातूनच साधतो असं नाही. गायन, अभिनय, लेखन इत्यादी मार्गांनीही संवाद साधू शकतो. पण ह्या सर्व पद्धतींमध्येही संवादाचं मूलतत्व तेच राहतं व उपरोक्त युक्त्या उपयोगी देखील पडतात.

१३. आणखी एक महत्वाची बाब म्हणजे संकुचित स्वार्थ (उदाहरणार्थ शारीरिक चैन, वासना, मर्जी, थेरं, फॅडं, टोकाचे विचार) जेवढा जास्त तेवढा संवाद कमी व विसंवाद व सज्जन्य हिंसा अधिक असं घडतं ! आत्मविश्र्वास आणि विधायक वृत्ती जेवढी अधिक तेवढा सुसंवाद आणि त्याचा सुखद प्रभाव अधिक !

सुसंवाद म्हणजे परस्परांचं जीवन सुखसमृद्धीनं भरून टाकणारी जादू आहे !

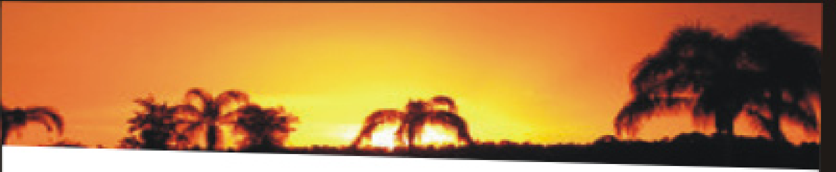
या संदर्भात एक उदाहरण देतो. घरातल्या मोलकरणीला मालकीण म्हणते, ''हे झाडून घे पाहू. किती घाण झालय बघ !''

मोलकरीण ऐकते आणि झाडून घेते.

आता विचार करा, मालकीणीनं, ''हे जरा झाडून घेशील का ? एकदम स्वच्छ आणि सुंदर दिसू लागेल!'' असं म्हटलं असतं तर ?

आपण घरात घाण करतो याचा दोष देखील जणु मोलकरणीचाच आहे अशा थाटात आपण डाफरतो तेव्हा विसंवाद सुरू होतो !

आपले दोष, उणीवा, गफलती, इत्यादीची जाणीव असली तर आपला



बोलण्यात मार्दव येतं आणि समोरची व्यक्ती किंवा समूह आपल्या विचारांमध्ये व भावनांमध्ये आस्थेने समरस होऊ लागतात व मोठ्या कृतीना सुरूवात होते.

स्वतःचे विचार, योजना इत्यादींबद्दल खात्री असणं जसं महत्वाचं तसंच नम्रपणा व सहिष्णूताही महत्वाची ! स्वतःचे दोष जाणवले व उणीवा कळल्या तर नम्रपणा व सहिष्णूता अंगी बाणतात व सुसंवाद संवादाचा होतो. महान कार्य पार पडू लागतात आणि जीवन बहरून येतं !

याविषयी अधिक जाणण्यासाठी उपयोगी पडेल संपूर्ण तणावमुक्तीचे प्रशिक्षण !

चिकाटी

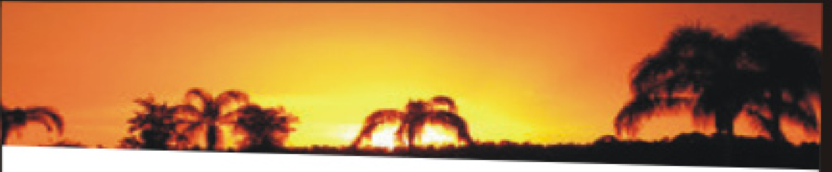
सातत्य, चिवटपणा, सबुरी किंवा इंग्रजीमध्ये टेनॅसिटी (Tenacity), पर्सिव्हिअरन्स (Perseverance), पेशन्स (Patience), स्टेडफास्टनेस (Steadfastness) इत्यादी शब्दातून चिकाटी हा गुण दृग्गोचर होतो किंवा धरसोडपणा, उतावळेपणा, इम्पेशन्स (Impatience) वगैरे विरोधी अर्थाच्या शब्दातून देखील चिकाटीचा आशय ध्यानात येऊ शकतो.

चिकाटीचं महत्व पटवण्यसाठी, ठसविण्यासाठी वा बिंबवण्यासाठी अनेक उदाहरण दिली जातात. कुणी मुंगीचं उदाहरण देतो, तर कुणी महाराणा प्रताप याचं. कुणी महान वैज्ञानिक थॉमस अल्वा एडिसन याचं उदाहरण देतो, तर कुणी वर्षानुवर्ष ग्रंथालयात व्यतीत करणाऱ्या कार्ल मार्क्स या क्रांतिकारक समाजशास्त्रज्ञाचं !

पण बहुतेकाना प्रश्न पडतो की वर्षानुवर्ष चिकाटी दाखवली तरी यश मिळेल याची खात्री काय

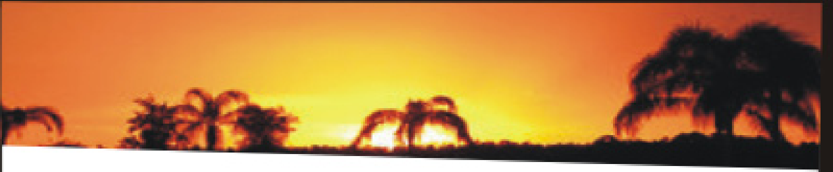
प्रश्न अगदी योग्य आहे !

तुम्ही चिकाटीनं काम केलं म्हणून यशाची हमी कुणीही देऊ शकत नाही ! त्याच प्रमाणे उतावळी व्यक्ती अपयशी ठरेल असंही कुणी छातीठोकपणे सांगू शकत नाही !



मुळात आपण हे समजून घ्यायला हवं की आपण जे काम करत असतो त्या मागील हेतू, त्याचा आवाका आणि त्याची परिणती जर कळल्या तर आपण त्यानुसार आपल्या प्रयत्नाची तीव्रता आणि कालावधी यांचा अंदाज घेऊ शकतो. असा अंदाज घेताना आपले संस्कार, पूर्वग्रह, अहंकार, मत्सर, लोभ, हव्यास, द्वेष, आत्मविश्र्वास, सचोटी, नैतिकता, प्रामाणिकपणा, हळवेपणा, भाबडेपणा, भीती, अनिश्र्चितता इत्यादी अनेक बाबींचा वाईट परिणाम होऊ शकतो! साहजिकच आपल्या मनामध्ये कमी - अधिक प्रमाणात संभ्रम वा गोंधळ तयार होऊ शकतो. त्यामुळे मनात कमी - अधिक अनिश्र्चिती, अशाश्र्वती व संदेह निर्माण होतो. शंका येते. कामातली निष्ठा, गोडी, समरसता, एकाग्रता, आस्था, उत्साह हे संपून कंटाळा व तिटकारा वाढू शकतो. कामातून मन उडतं !

याउलट आपलं ध्येय, हेतू, दिशा, लक्ष्य हा ज्याप्रमाणात निश्र्चित होत जातात त्याप्रमाणात आपल्या कृतीची रूपरेखा, आराखडा इत्यादी निश्र्चित होऊ लागतात. हे घडताना आपल्या कृतीचा आवाका आणि मर्यादा यांचं भान येऊ लागतं. हळुहळु आपल्या प्रयत्नातून काय निष्पन्न होईल, अर्थात् आपलं ध्येय कितपत साध्य होईल याविषयीही जाण येऊ लागते. अशा तऱ्हेनं ध्येय, कार्याचं स्वरूप (अचुकता, कौशल्य, तीव्रता, कालावधी इत्यादी) निश्र्चित होतात व ध्येय आणि निष्पत्ती यांची सांगड बसता बसता नवीन उत्साह संचारतो आणि जीवन रोमांचित होते !



प्रफुल्लित होते !

अर्थात याचसाठी मार्गदर्शन, सल्ला, उपदेश, समुपदेश आणि अर्थात् स्वयंस्फूर्ती, अभ्यासू वृत्ती, मनाचा मोकळेपणा इत्यादींची आवश्यकता असते. हा दुग्धशर्करा (दूध साखर !) योग जमला तर आपण एखादं झाड लावल्यानंतर रोज नवीन मुळं येताहेत की नाही हे उपटून पाहणार नाही आणि नशिकला जायचं असताना निरर्थक चिकाटीनं चेन्नईकडे चालत राहणार नाही ! म्हणजेच अनुक्रमे उतावीळपणा आणि लोचटपणा करणार नाही !

बेकार, बेरोजगार, सतत नापास होणारे, उद्योगात असफल होणारे आणि सर्वसामान्यपणे आपण सर्वचजण ज्यांना अधिक समाधानानं व सुखानं जगायचं आहे त्यांनी चिकाटीची ही अंगोपांगं जाणून घ्यायला हवीत. त्यातूनच हळूहळू आपल्याला किती चालायचं आणि केव्हा व कुठं थांबायचं व केव्हा सिंहावलोकन करायचं, केव्हा पुनर्विचार करायचा, धांडोळा घ्यायचा, पुनरावलोकन करायचं, तसेच कशा व किती सुधारणा करायच्या याचं आकलन होऊ लागतं. जीवन रसमय व कृतार्थ होऊ लागतं !

अर्थात शरीर, वासना, भावना, बुद्धी व आत्मा या सर्व पातळ्यांवर सर्वंकष यश मिळवण्यासाठी संपूर्ण तणावमुक्ती विषयी अधिक जाणून घ्यावं लागेल !

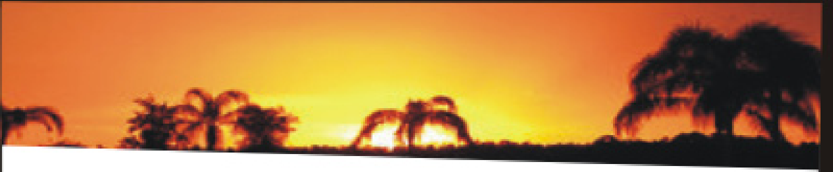
लढाऊपणा

आपण जर सहृदय असू तर आपल्यावर परिस्थितीचा अनीष्ट परिणाम होतो. त्यामुळे तणाव येतो. त्रास होतो.क्लेश होतात. पुष्कळदा वैफल्य येतं.

हे टाळण्यासाठी आपण लढाऊपणा अंगी बाणवणं अत्यंत आवश्यक असतं.

पुष्कळदा आपण लोकांच्या निंदेमुळे व्यथित होतो. अपमानामुळे खच्ची होतो. कौतुक झालं नाही म्हणून नाऊमेद होतो. हे सर्व आपला बालिशपणा (बालपणा नव्हे!) कमी न झाल्याचं लक्षण आहे. पोरकटपणाचं लक्षण आहे. सन्मान, स्तुती, कौतुक, प्रशंसा यांच्या अभावी आपण असमाधानी याचक बनतो ! एखादं काम जेव्हा आपण स्वतःच्या मतानं स्वतःच्या धारणेनं करतो तेव्हा इतरांच्या प्रतिसादाची किंमत शून्य व्हायला हवी. किंबहुना इतरांनी विरोध केला तर तो विरोध मोडून त्यासाठी चातुर्यानं लढून पुढे जायची तयारी हवी !

अपमान व विरोध यांवर ठोकर मारून आणि मान-सन्मान-कौतुक यांची तमा न बाळगता जेव्हा एखादा माणूस स्वखुषीनं आणि सदसद्विवेकानं स्वीकारलेलं काम किंवा एखादी मोहीम पार पाडायला सज्ज होतो, तेव्हा त्याच्या त्या गुणाला लढाऊपणा किंवा लढाऊ बाणा म्हणतात !

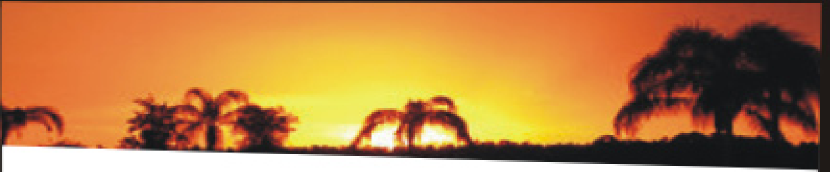


काही वेळा लोकांच्या बोलण्याचा किंवा संस्कारांचा आपल्यावर बालपणापासून नकळत परिणाम होतो. नकळत आपला आत्मसन्मान कमी होतो. सेल्फ इमेज खराब होते. न्यूनत्वाची भावना तयार होते. त्यामुळे आपण कोणतंही काम हाती घ्यायला घाबरतो. गांगरतो. स्वतःतील न्यूनत्वाच्या भावनेशी लढून ती नष्ट करणे म्हणजे लढाऊपणा !

पुष्कळदा आपल्या मनात द्वंद्व तयार होतात. आपण करतो आहोत ते बरोबर की चूक याची निश्चिती होत नाही ! जाच, गांजवणूक, अवहेलना विशेषतः आपल्या आप्तांकडून व स्नेह्यांकडून जेव्हा पदरी येते तेव्हा द्वंद्व अधिकच वाढते ! याच्या जोडीला इतरांचं व्यावहारिक यश देखील आपलं खच्चीकरणं करतं ! परंतु अशावेळी या "निगेटिव्ह" म्हणजे घातक व नाशक भावनांना चिरडून टाकून आपण आत्मसमरण व आत्मगौरव करायला व पुढे जायला शिकणं म्हणजे लढाऊ बाणा !

स्वीकारलेल्या कामाविषयी निष्ठा, न्यूनत्वावर मात, द्वंद्वातून मुक्ती, मान-सन्मानातून निवृती आणि विरोधावर विजय मिळवण्यासाठी आपल्याला अनिश्चयात्मकता, न्यूनत्व, द्वंद्व, कौतुकाची आस आणि विरोधाची आग यांची गुंतागुत समजावून घ्यायला हवी!

सर्वात महत्वाचं म्हणजे शारीरिक गरजा भागल्या नाही, वासना स्वाभाविकपणे तृप्त झाल्या नाही, भावनांना प्रतिसाद मिळाला नाही आणि तर्कशुद्‌ध (स्वतःच्या मते) विचारांना अपेक्षित निष्पत्ती मिळाली नाही की



आपण दुबळे बनू लागतो. ही सर्व जीवनसंघर्षातली क्लेशदायक वादळे आहेत हे खरं. परंतु अशा प्रत्येक दुबळं बनवणाऱ्या प्रसंगी एकच उत्तर लक्षात ठेवायला हवं! पुन्हा पुन्हा स्वतःच्या स्मरणात आणायला हवं अन् ते म्हणजे "आय वुईल विन !" मी जिंकणारच! "आय ॲम अ किंग अँड नो वन कॅन डिफीट मी!" "मी राजा आहे माझा पराभव अशक्य आहे !" हे स्मरणात आणणं हाच खरा लढाऊ बाणा आहे !

अचूक प्रयत्नांनी तो साध्य होतो व जीवनाचं सार्थक होऊ लागतं !

अर्थात संपूर्ण तणावमुक्तीच्या कार्यक्रमात आपण सहभागी झालात तर ते अधिक सहज शक्य होईल.

संधी दान

संधी शोधणं आणि साधणं हे जसं महत्वाचं तसंच संधी देणं देखील महत्वाचं आहे !

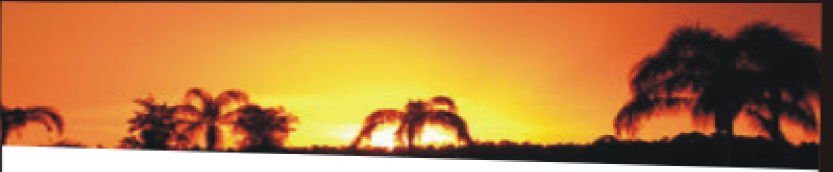
संधी कसली ?

संधी प्रेम करण्याची, मदत करण्याची, सहकार्य करण्याची, मार्गदर्शन करण्याची, तुमचं कौतुक करण्याची !

जीवनाच्या प्रवासात आपण पुष्कळदा गृहीत धरून चालतो की समाज विकृत आहे. समाज निरूपयोगी आहे. आपल्या आजूबाजूची मंडळी मूर्ख आहेत, अतिसामान्य आहेत निरूपयोगी आहेत. आपण जर ह्या समजामुळे कुढे झालो, तिरसट झालो, एककल्ली झालो, एकांडे झालो तर तो दोष आपला असतो !

आपल्यामध्येच एकप्रकारचं जाड्य असतं. मांद्य असतं. स्थूलपणा असतो. त्यामुळे फतकल मारावी तसं आपलं मन देखील एखादा समज करून घेतं अन् त्याला चिकटून राहतं ! काही केल्या ते सुटत नाही !एक वेळ असं गृहीत धरू (चुकीचं असलं तरी) की इतर सर्वजण खडुस आहेत, संकुचित आहेत, कृपण आहेत, मागासवृत्तीचे आहेत वगैरे वगैरे !

परंतु ते तसे असल्यास आपण काय करायचं ?



आपण त्याचा तिरस्कार करून एकांडं राहायचं ? तसं केलं तर आपण जे काही काम करत असू त्यामध्ये, आपल्या संसारामध्ये आणि आपला ध्येयवाटचालीमध्ये कुणाचीही मदत मिळणं अशक्य होतं. याउलट आपण जर त्यांच्या आहारी जाऊन त्याचा कित्ता गिरवत बसलो किंवा त्यांच्या अधीन झालो (आपल्याला पसंत नसताना) तर तेही नुकसानकारक होतं. कारण काही जण हळुहळु आपल्याला पिळू लागतात. काही अवाजवी अपेक्षा ठेऊ लागतात. काही आपल्याला तुच्छ लेखू लागतात तर काही आधिकार गाजवू पाहतात...... वगैरे वगैरे.

अशा स्थितीत आपण नेहमी भोवतालच्या लोकांशी स्वतःचं मनोगत व्यक्त करणं आणि त्यावर ठाम राहणं आवश्यक असतं. ह्यालाच इंग्रजीत सेल्फ ॲसर्शन म्हणतात. त्याऐवजी सभोवतालच्या लोकांना आपणच स्वतःवरचा अविश्वास, स्वतःची हतबलता, स्वतः विषयीची असुरक्षितता, केलेल्या बाबीचा पश्चाताप इत्यादी सांगू लागलो तर इतरांना आपण व आपले काम (ध्येय) याबद्दल किंमत वा पर्वा राहत नाही ! आपण जर आपलं मनोगत, आपलं ध्येय, आपल्या भावना, आपली स्वप्नं, आपली कार्यपद्धती याबद्दलची खात्री इतरांच्या मनांत उतरवू शकलो, तरच इतरांपासून पळ न काढता आणि इतरांच्या मागे मागे न धावता आपल्याला कार्य सिद्धीस नेणे शक्य होते. त्यासाठी सर्वात महत्वाची गोष्ट कोणती असेल तर ती स्वतःच्या धारणा व स्वप्नं ही अचुक बनवण्याची आणि

त्याबद्दल निष्ठेनं काम करण्याची ! आपण जर तसं करू शकलो, तर इतरांना आपल्या कार्याबद्दल आस्था वाटण्याची संधी दिल्यासारखं असतं. तसंच आपण जे बोलतो त्यामध्ये त्यांनी रस घेण्याची संधीदेखील आपल्या विचारांची अचूकता आणि आपली त्यावरील निष्ठा आणि समरसता यामुळेच निर्माण होत असते.

सरतेशेवटी हेही लक्षात ठेवायला हवं की सेल्फ ॲसर्शन आपली अचुकता, निष्ठा, समरसता याबरोबरच आपली आत्मप्रतिष्ठा ही देखील प्रखर असली तरच इतरांना सहकार्याची उर्मि येऊ शकते ! आपणच निराश वा हतबल असलो व तसे आढळलो तर इतरांना सहकार्याच्या ह्या उर्मिपासून आपण वंचित ठेवल्यासारखंच असतं. त्यामुळे आपण अचुक मनमोकळं, निष्ठावान, समरस असण्याबरोबरच स्वाभिमानी असणं आणि तसे रूबाबदार दिसणं, म्हणजेच इतरांना आपल्यावर प्रेम करण्याची, एकत्र येण्याची व एकत्र राहून सहकार्यानं काम करण्याची व सामायिक विजय मिळवण्याची संधी देणं म्हणजेच सुखसमृद्धीची एक महागुरूकिल्ली होय!

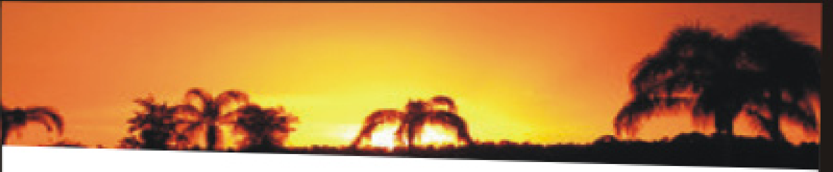
चला तर अचुकता साधुया, मनमोकळा होऊया, आपल्या जीवनकार्यात निष्ठेनं समरस होऊया आणि आत्मसन्मानपूर्वक एखाद्या सम्राटाप्रमाणे दिमाखानं जीवनप्रवासात आगेकूच करूया आणि आपल्याशी संबंधित साऱ्याजणानाही तसं करण्याची व विजयी होण्याची सुवर्णसंधी देऊया! हे पुस्तक हे त्याच दिशेनं टाकलेलं एक पाऊल आहे !

कुतुहल

जिज्ञासा किंवा कुतुहल ही महाशक्तीची बीजं आहेत. महाशक्ती अशी की जी जग जिंकू शकते! आपण जर जिज्ञासा जोपासली तर ही महाशक्ती आपली होऊ शकते ! आपण जर जिज्ञासा मुलाबाळांच्या मनांत पेरली आणि पोसली तर मुलबाळ जगामध्ये स्वर्गीय जीवन साकार करू शकतात !

आपला व्यवसाय कोणताही असो. आपण जर प्रश्न विचारीत गेलो तर आपल्याला उपयुक्त माहिती, नावीन्यपूर्ण कल्पना, सर्जनशील विचार, प्रभावी कार्यशैली, दुष्कर कामं सुकर करण्याच्या युक्त्या, उत्तम मार्गदर्शक, विश्वासू सहाय्यक आणि सतत उत्तम यश आणि समाधान प्राप्त होऊ शकतात !

आजही विज्ञानाच्या क्षेत्रातच नव्हे तर जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांत असंख्य समस्या आहेत. अनेक प्रश्न आहेत. पण आपल्यापैकी कुणाच्याही मनात ज्याप्रमाणात जिज्ञासा जागेल त्याच प्रमाणात आपल्याला उत्तरं मिळणार हे खरं नाही का ? जिज्ञासा जर तृप्त केली नाही तर ती मरू लागते. बियाणं जळून जावं तशी करपून जाते ! जर आपण आपल्या जिज्ञासेनुरूप प्रश्न विचारीत गेलो तर विधायक कार्यामध्ये गुंतलेल्या लाखो लोकांची एक साखळी अस्तित्वात येऊ शकते ! प्रगतीची फळं पकडणारं "जाळं" तयार होऊ शकतं! अशा तऱ्हेच्या जाळयामुळे जिज्ञासेचा स्तर उंचावत जातो. कारण समस्यांची जशी उकल सुलभ होऊ लागते तशी तशी कुतुहलाची खोली वाढते

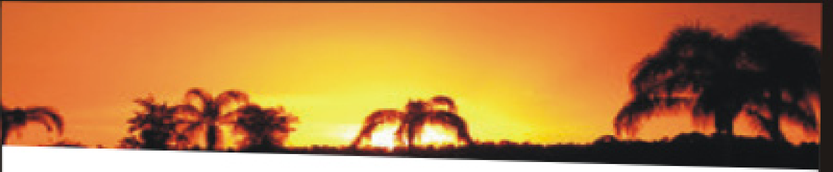


! डोंगरात उंच उंच जावं अन शिखरं सर करावी अन् महासागराच्या तळाशी खोल खोल जावं अन् मोती मिळावीत तसंच हे आहे !

सज्जन, सहृदय अन् तेजस्वी लोकांचं जर जाळं तयार झालं तर त्यातून त्या प्रत्येकामध्ये शक्ती, दुर्दम्य उत्साह व सर्वस्व ग्रासायला उठणारी जिज्ञासा संवर्धित होत जाते ! यामुळेच वर म्हटल्याप्रमाणे आपल्याला उपयुक्त माहिती, नाविन्यपूर्ण कल्पना, सर्जनशील विचार, प्रभावी कार्यशैली, दुष्कर कामं सुकर करणाऱ्या युक्त्या, उत्तम मार्गदर्शक, विश्वासू सहायक आणि सतत उत्तम यश आणि समाधान प्राप्त होऊ शकतात !

आता जिज्ञासेचा दुसरा पैलू म्हणजे प्रश्नांची उत्तरं देणं !

शिक्षक, पालक, आई - वडील, ज्येष्ठ नागरिक, नेते, विविध क्षेत्रातील उच्चपदस्थ इत्यादी सर्वांनी जिज्ञासेला.... जिज्ञासाजन्य प्रश्नांना धीटपणे आणि प्रामाणिकपणे सामोरं जायला हवं ! टाळाटाळ किंवा पळपुटेपणा न करता त्यांनी जर प्रश्नांना सामोरं जायला सुरवात केली तर त्यांचं आणि समाजाचं अपरंपार कल्याण होऊ शकेल. मुळात आपण जर अप्रामाणिक वा अडाणी असलो, तरच आपल्याला प्रश्नांची भीती वाटते ! आपल्यामध्ये नीतीधैर्य नसल्यामुळे असं होतं ! आपण जर प्रश्नांना सामोरं जायला लागलो तर पर्यायानं आपापल्या क्षेत्रातील कार्यशैली, तत्परता, प्रामाणिकपणा, परिणामकारता या साऱ्यांमध्ये सुधारणा होऊ लागेल. जिज्ञासेची जोपासना जर आपण करू लागलो तर आपल्या जीवनातली काळजी दूर होऊ लागेल.



आपला आळस , आपला खोटेपणा, आपला अडाणीपणा हे सारं कमी होऊ लागंल. आपल्या यशामध्ये भर पडता पडताच आपणच तयार केलेलं आपल्या डोक्यावरचं ढोंगीपणाचं, बेरकीपणाचं, फसवाफसवीचं ओझं कमी होऊ लागेल ! आपल्याला आश्चर्य वाटेल हे कसं झालं ? पण स्वतःशी प्रमाणिक राहण्याची ही नैसर्गिकच परिणती आहे !

ज्या प्रमाणात जिज्ञासा व कुतुहलाची बीजं पेरली व जोपासली जातात त्या प्रमाणात तो समाज व ती व्यक्ती समृद्ध आणि प्रगल्भ बनतात !

मन आणि आत्मा यांना भारावून टाकणारे सुमधुर स्वर्गीय संगीत, विस्मयकारक वैज्ञानिक शोध, नेत्रदिपक कलाकौशल्य, हृदय हेलावून टाकणारा अभिनय, आदरानं नतमस्तक व्हावं अशी प्रगल्भ साहित्यनिर्मिती, आश्चर्यानं थक्क व्हावं अशी उधमशीलता अशी संस्कृतीची अंग आणि उपांगं जिज्ञासा व कुतुहलाच्या जोपासनेनच आविष्कृत होतात ! अथा तो ब्रह्मजिज्ञासा - अर्थात सत्त्याचा शोध घेणाऱ्या जिज्ञासेतूनच विश्ववंद्य अशी दर्शने आणि विश्वाला मार्गदर्शक आणि प्रेरक अशी तत्वे विकसित होतात!

संपूर्ण तणावमुक्ती हा तसाच एक नम्र प्रयास आहे !

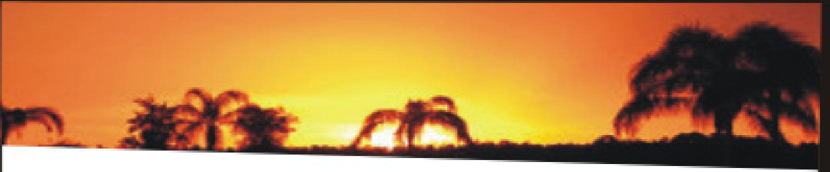
धाडस

नीट पहा. निरीक्षण करा. सामोरं जा. लक्षात येईल की आपण साप समजलो ती दोरी आहे ! भूत समजलो ती सावली आहे !

विचार करा. तर-तम भावाचा हिशेब करा. आपण जे केलं त्याचा धसका घेऊ नका. जे व्हायचं आहे ते टळत नाही. जे होणार नाही, त्याची फिकीर कामाची नाही. घडलेल्या चुकांची फळं खेळकर वृत्तीनं स्वीकारा. त्यामुळे कर्म-फळाची भीती कमी होते. विशेषतः काही रोगांची भीती नाहीशी होऊ शकते. जे केलं जे बदलता येत नाही. त्यामुळे त्यातून संभवणाऱ्या धोक्यानी गडबडू नका. भविष्याची भीती स्वतःला स्वीकारलत आणि गौरवलत तर नाहीशी होते.

तुलना करा. तार ताम्य वापरा. इतरांचं वागणं बोलणं आणि दिसणं यांनी दिपून जाऊ नका. दबून जाऊ नका. लोकांचा मुखवटा फाडून अंतरंग पाहता आले की लोकापवादाची भीती नष्ट होते.

खोलवर जा. थांबू नका. भपक्याने भारले जाऊ नका. जाहिरातींना भुलू नका. आहे त्या परिस्थितीत समाधान वाढेल आणि परिस्थिती सुधारण्यची क्षमतादेखील वाढेल ! असुरक्षिततेची भीती नष्ट होईल. विशेषतः झटपट श्रीमंत होऊन भविष्य सुरक्षिततेची चिंता निर्माण करणारे उपदेश असोत, असहाय होऊ नका. खोलवर गेलात तर



बनावटपणा, निजीस्वार्थ, कुरघोडी करण्याची वृत्ती किंवा खुळेपणा उघड होतात. स्वस्थता लाभते.

अपमान, नामुष्की अवहेलना ही जीवनाची अंगे आहेत. थोर महात्म्यांनीदेखील त्यांचा उपद्रव सोसला. प्रेयसीला मागणी घालायची असो की मुलाखतीला जायचं असो. पुढे व्हा. धडक मारा.

आपल्या सारख्या सर्वांना धाडसाची गरज आहे. आपण त्याचा जेवढा प्रत्यय व पुनर्प्रत्यय घेऊ तेवढा थोडाच आहे. लक्षात ठेवायला हवं, की यशस्वी होण्यासाठी सदसद्‌विक बुद्‌धी धाडसी व्हावी लागते ! जोडूया ह्या दोन्ही बाबी आणि घेऊया झेप क्षणोक्षणी आणि करूया सार्थक आपल्या जीवनाचं !

आपण ''भोवरा'' हे पुस्तक वाचलत तर आपल्याला ह्या विधानाची खात्री पटेल !

प्रयत्न

''प्रयत्नांती परमेश्वर'',''यत्न तो देव जाणावा'' किंवा ''प्रयत्ने वाळुचे कण रगडिता तेल ही गळे'', इत्यादी सुविचार आपण लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत.

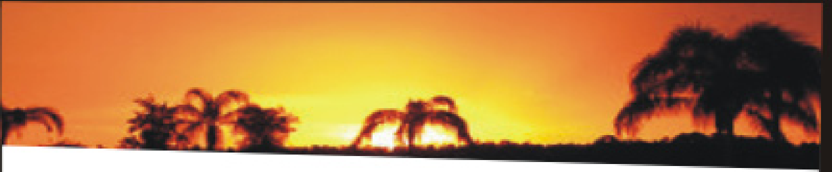
परंतू वास्तवाचं निरिक्षण केलं तर काय आढळतं ? दिवसरात्र आणि वर्षानुवर्ष काबाडकष्ट करणारे नेहमी सुखी आणि समृद्‌ध दिसतात का ? रात्रंदिवस आणि आयुष्यभर चैनीत लोळणारे नेहमी खिन्न आणि विषन्न झालेले बघायला मिळतात का ? उत्तर अर्थातच ''नाही'' असं आहे.

मग प्रयत्न करण्याला काहीच का अर्थ नाही ?

ह्याही प्रश्नाचं उत्तर ''नाही'' असं आहे. अर्थात् प्रयत्न निरर्थक मुळीच नाही !

परंतु........

एक म्हणजे प्रयत्न हा स्वभावाला आणि स्वक्षमतेला अनुसरून हवा. स्वतःची दृष्टी, प्रतिभा, बुद्धी, आवड आणि शारीरिक क्षमता इत्यादींचा नीट विचार करणं जरूर आहे. ह्या बाबींचं आकलन करून प्रयत्नांचा काळ, तीव्रता, आवाका, विस्तार इत्यादीची प्रयत्नांचं साफल्य किंवा परिणती कशात आहे? त्यांच्यापासून निष्पन्न काय होऊ शकेल ? यांची देखील निश्चिती



करणं आवश्यक आहे.

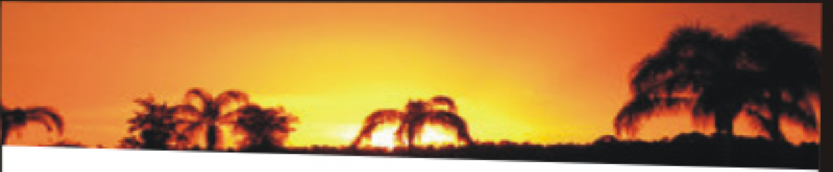
स्वभावधर्म आणि क्षमता यांच्या विपरित प्रचंड प्रयत्न करत राहिला तर सुख व समृद्धी मिळण्याची शक्यता कमी होते. उदा. सोनार कामात रूची व कुशलता असलेली व्यक्ती बळेच वैद्यकीय व्यवसायात अडकल्याने व न कळल्याने दुःखी व ओढग्रस्त बनू शकते.

त्याचप्रमाणे प्रयत्नांची निष्पत्ती समजली नाही तरी देखील अपेक्षाभंगाचे दुःख आणि निराशा पदरी येते. उदाहरणार्थ पोस्टमनने रोज दुप्पट किंवा पाचपट काम (प्रयत्न) केले तरी देखील त्याला सुपरस्टार्सप्रमाणे पैसे मिळणार नाहीत, हे कळले नाही तर तो निराश व असहाय्य बनेल.

ह्या दोन्ही उदाहरणांनी लक्षात येईल की स्वभाव, क्षमता, प्रयत्नांचं स्वरूप आणि निष्पत्ती ही जाणून जर योग्य प्रयत्न केले तरच यशाची शक्यता वाढते. पण सदसद्विवेकी, संयम, समतोल, सहिष्णुता, सहकार्य, संपर्क, संवाद, सातत्य, शिस्त, सजगता इत्यादींचाही प्रयत्नात समावेश असला तरच यशाची शक्यता जवळपास निश्चित होते.

ह्याठिकाणी कुणी म्हणेल, हे सर्व तर दैवानं मिळतं !

त्यावर प्रतिसाद असा की जे कुणालाच कळत नाही आणि ज्याच्याबाबतीत कुणाला काही करता येत नाही आणि ज्याच्याबाबतीत कुणाला काही करता येत नाही त्या दैवाचा विचार करण्याची मुळीच गरज नाही ! कुणी म्हणेल कुंडली, हस्तसामुद्रिक इत्यादींचा सल्ला घ्यावा काय ? त्यालाही उत्तर असं



की तुमचं ''दैव'' जसं असेल तसा ज्योतिषी किंवा हस्तसामुद्रिक तुम्हाला भेटेल.... त्यामुळे यश किंवा अपयशाची मुळीच खात्री देता येत नाही ! मथितार्थ ? अचुक यत्न तो देव जाणांवा ! आणि तोच देव जाणावा ! म्हणूनच लक्षात घ्यायला हव की संपूर्ण तणावमुक्तीमध्ये घेतलेला सहभाग हाच अचुक यत्न.... आणि तो करण्याची संधी उपलब्ध आहे !

दया

देव मानणारे देवाला दयाळू म्हणतात. दया ही दैवी संपत्ती मानली जाते. भगवद्‌गीतेच्या सोळाव्या अध्यायातील दुसऱ्या श्लोकाच्या दुसऱ्या ओळीत ह्या ''दैवी संपत्तीचा'' स्पष्ट उल्लेख आहे !

मराठीच्या पाठ्यपुस्तकातून भूतदयेचा गौरव / पुरस्कर करणाऱ्या कहाण्या आढळतात. आचार्य अत्रे यांचे ''चिंतूचे कुत्रे'' प्रसिद्ध आहे.

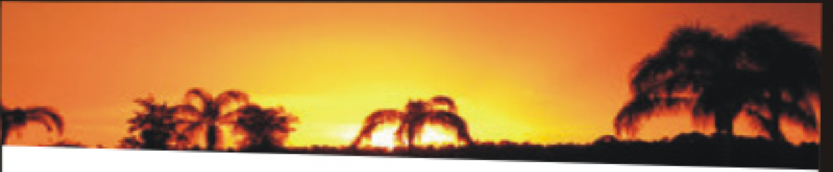
''दया क्षमा शांति तेथे देवाची वसती'' अशी वाक्ये देखील प्रचलित आहेत.

निर्दय हे विशेषण सर्वसामान्यपणे कौतुकाचे किंवा प्रशंसेचे दर्शक आहे असे कुणी म्हणेल काय ?

याउलट, ''Christening of Success'' [अर्थात ''यश (मूर्तिमंत!) या मुलाचं बारसं''] ह्या इंग्रजी धड्यामध्ये दयाळूपणानं संपूर्ण जीवन वाया कसं जातं याचं दिग्दर्शन आहे.

मग ''दया'' ही श्रेयस्कर की हानिकर ?

युद्ध,व्यापार, गणित, विज्ञान, गिर्यारोहण, सागरी मोहिमा, इतिहाससंशोधन, शस्त्रक्रिया, खाटकाचे काम, चांडाळाचे काम अशा तऱ्हेच्या कामांमध्ये दयेला वाव नसतो. मुष्टीयुद्ध, कुस्ती, विमानचालन,



इतर वाहनांचे चालन, यंत्रचालन, यांमध्येही दयेला वाव नसतो.

परंतु तरीही दयेला दैवी का म्हणतात ?

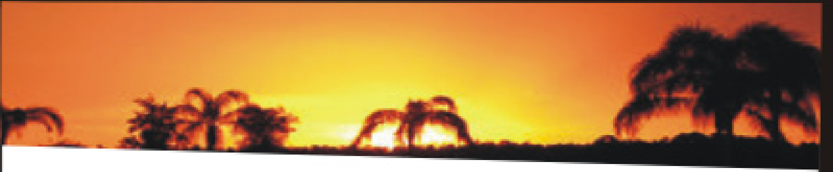
सजीवांच्या दुःखानं, वेदनेनं, कष्टानं आपल्याला बहुतेकांना त्रास होतो.

ह्या भावनेमुळे एकूण सजीवांच्या रक्षणाची आणि सामुहिक सुरक्षिततेची व्यवस्था तयार होते. जे समाजाला हितकर ते श्रेयस्कर या दृष्टीनं दया दैवी संपत्ती ठरली. विशेषतः बहुसंख्य समाज व सजीव कायद्याचा कक्षेबाहेर जेव्हा जगत त्या काळात त्याना कायद्याचे सरंक्षणही नसे. त्यामुळे बहसंख्यांचं व समाजाचं हित दुर्बळाविषयीच्या दयेवरच अवलंबून असे. म्हणून दया पुरस्कारली गेली.

परंतु इतरांविषयी आपल्या मनात उत्पन्न होणारी ही सद्‌भावना काही उपर्निर्दिष्ट क्षेत्रात जशी घातक ठरते तशीच अविचारानं प्रगट झाल्यास देखील ती घातक ठरू शकते !

दयेपोटी भिक्षा, दान, देणगी, वर्गणी इत्यादी काहीही दिल्यास पश्र्चात्तापाची पाळी येऊ शकते. दये पोटी अतिथीला घरात घेतल्यास घर लुटले जाऊ शकते. दयेपोटी (अविचाराने) कर्ज दिल्यास पैसे बुडू शकतात व क्लेश वाढू शकतात.

याउलट दया दाबत राहिल्यास हळू हळू मन दगड बनतं. लोचट बनतं.



सहृदयतेच्या समाधानाला मुकतं. चांगुलपणाची कोंडी होते. घुसमट होते. अस्वस्थता व बेचैनी होते.

म्हणूनच आजच्या काळामध्ये दया विकसित करून प्रगट करायला हवी.

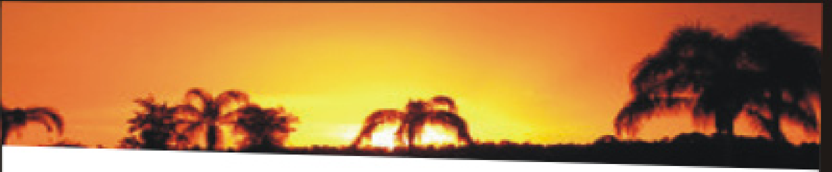
दया ही भावना आहे. त्यामुळे डोळे पाणावणे, हृदय पिळवटणे, तहानभूक हरपणे अशा बाबी होतात. अस्वस्थता वाढते. सेवाभावना उत्कट होते. कधी कधी तर सर्वस्व उधळून टाकण्याची उर्मि येते. काम करण्याची ओढ आणि उत्साह अनावर होतात. अशा प्रसंगी मैत्रीत वाहवणे, प्रेमात बरबाद होणे, व्यवहारात लुबाडले जाणे वैगरे बाबी घडतात ! असे काही होऊ नये यासाठी अशा वेळी ''समाजासाठी, दयेपोटी आपण सर्वोत्तम असं काय करू शकतो'' असा प्रश्न विचारायला हवा. मग आपली दयाभावना उन्नत होऊन योग्य विचार व कृतीत प्रगट होऊ शकते. उदा. लाखो बालकामगारांची हलाखी हेलावून टाकते, तेव्हा वैयक्तिक व सामाजिक समस्यांवरील उपाय व तोडगे यांचं आकलन आणि प्रसार केला तर प्रत्यक्षतः लाखोंची हलाखी कमी होण्याची प्रक्रिया सुरू होते. उदाहरणार्थ ''संपूर्ण तणावमुक्ती'' च्याद्वारे शिक्षणातील सुधारणांचा प्रचार! यातून मिळणाऱ्या समाधानाची ताकत इतकी आहे की रक्तदाब,मधुमेह इत्यादी अनेक व्याधी व विकार देखील विरून जाऊ लागतात !

संधी शोध

आपल्याकडे ''संधीसाधू'' हा शब्द उपहासानं किंवा वक्रोक्ती म्हणून वापरला जातो. परंतु आपल्या प्रकृतिस्वभावनुसार जे काम आपण करीत असू किंवा करणार असू, त्यात अधिकाधिक उत्तम आणि अत्युत्तम होण्यासाठी ''संधी शोधणं'' आणि ''संधी साधणं'' ह्या दोन्ही बाबी महत्वाच्या आहेत !

जीवनामध्ये अडी-अडचणी येतात. कठीण प्रसंग येतात. आव्हानं येतात. प्रतिकूल परिस्थिती येते. सर्वसामान्यपणे अशा परिस्थितीत आपण स्वतःची कीव करू लागतो. दैवाला दोष देतो. परिस्थिताला दोष देतो, देवाला दोष देतो, गुरूला दोष दोतो. मी कुणाचं काही वाईट केलं नाही मग मला असं का व्हावं ? माझ्या पदरीच फक्त निराशा का ? माझ्याच पदरी खराब, लहान, जुनं पुराणं घर, माझ्याच पदरी नतद्रष्ट नवरा / बायको का ? माझ्याच आवडीनिवडी का पूर्ण होत नाहीत ? असे प्रश्न येतात !

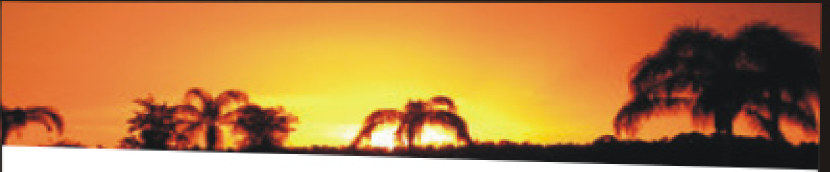
ही आपली भावानात्मक प्रतिक्रिया स्वाभाविक असली तरी व्यक्तीसापेक्ष असते ! निसर्ग अलिप्त असतो ! तो कुणाच्या सुख-दुःखानं लिप्त होत नाही ! कुणासाठी ''थांबत'' नाही की कुणासाठी ''पाघळत''



नाही ! कुणाला छळण्यासाठी तो काही करीत नाही अन् कुणाला चुचकारण्यासाठीही काही करीत नाही !

लक्षात ठेवायला हवं की हळवेपणा, सहृदयता, संवेदनाशीलता हो सदगुण असले तरी ते बऱ्याचदा परिस्थितीचं विपर्यस्त चित्र दिसण्यास कारणीभूत होतात. एकदा असं झालं की आपण त्या परिस्थितीच्या फेऱ्यात अडकतो ! उदाहरणार्थ ''सहृदयता चांगली'' हे खरं असलं तरी त्या भावनेच्या आहारी गेल्यामुळे भिकारी, वेश्या, व्यसनी, गुन्हेगार आदि सर्वांविषयीची आपली अनुमाने सदोष बनतात. किंबहुना आपण त्यांचे समर्थक बनतो ! साहजिकच आपली त्यांच्यासंबंधातली कृतीही सदोष बनते व आपण अयशस्वी होतो. पण अपयश स्वीकारणं कठीण होतं कारण अपयशाच्या मुळाशी असलेली आपली उदात्त सद्भावना व अपयश ह्या जणु दोन्ही एकाच नाण्याच्या दोन बाजू बनून येतात ! त्यामुळे आपण चुकीची कृती त्यागण्याचा विचार करू शकत नाही ! कारण त्यामध्ये आपली सद्भावना असते. आपण चुकीच्या कृतीमध्ये व अपयशात गुरफटत जातो ! स्वतःच्या जाळयात अडकत जातो ! हे टाळण्यासाठी प्रतिक्षणी संधी साधायला शिकायला हवं ! त्यासाठी खालील प्रश्न लक्षात ठेवायला हवा !

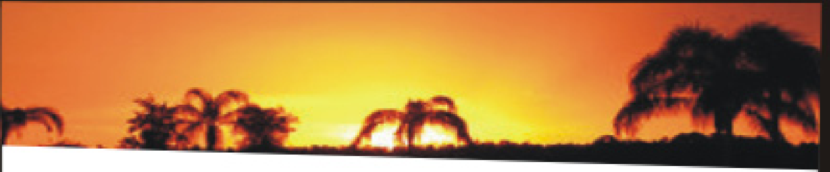
''या परिस्थितीत मला कोणती योग्य कृती करता येईल'' हा प्रश्न सतत स्मरणात ठेवला तर परिस्थितीवर मात करणं (स्वतःच्या जाळयात न अडकता) शक्य होतं !



लक्षात ठेवायला हवं की आपण जर हा प्रश्न सतत घोळत ठेवला तर आपल्याला फोनवर खेकसणं, ग्राहकाशी उद्धट बोलणं, विद्यार्थ्यांवर डाफरणं, नोकरांवर करवादणं, बायकोवर किंवा नवऱ्यावर दोष ढकलणं, मित्रांकडं रडगाणी गाणं, व्यसनी आणि त्यामुळे व्यसन यात वाहवत जाणं अशा बाबींपासून स्वतःला सावरता येतं. त्यामुळेच तुमच्याभोवती असलेली प्रत्येक वस्तु व व्यक्तीमध्ये लपलेली आपल्या यशाची गुरूकिल्ली आपल्याला दिसते व ती वापरण्याची संधी सापडते. जर सतत, ''मी या परिस्थितीत कोणती अचुक कृती करू शकतो'' हा प्रश्न आपण मनातल्या मनात आळवत राहीलो तर इतरांना जी कल्पनेतही नसते अशी संधी आपल्याला दिसते, सापडते ! ''मी ह्या परिस्थितीत अचुकपणे काय करायला हवं'' ह्या प्रश्नामुळे आपण जणु काही नेहमी भानावर राहतो आणि आपल्या अंतरात्म्याला प्रिय व श्रेय असे करण्याची संधी सहज गाठतो व यशस्वीपणे साधतो !

''संधी शोधणं'' व ''संधी साधणं'' ह्या दोन्ही बाबी स्वार्थ-परमार्थ साधण्याच्या महत्वाच्या पायऱ्या आहेत ! त्या चढण्यातच जीवनाचं सार्थक आहे ! पण हे सारं आपल्या पचनी पडणं कठीण असतं !

म्हणूनच ही सोपी युक्ती आपण वापरली तरी मोठ-मोठ्या संकटातून देखील आपण असहाय व हतबल न होता दिमाखानं बाहेर पडू शकता!



लक्षात ठेवायचं की याक्षणी मला काय करणं आवश्यक आहे व कसं करता येईल ? व्हॉट ॲम आय टु डू ॲंड हाऊ ? लक्षात यायला हवं की हे वाक्य, ''आता काय करू रे देवा ?'' अशा ''टोनमध्ये'' रडत काढलेल्या उदगार नव्हे !

आहे त्या परिस्थितीत डगमगून जायचं नसेल, तर ती परिस्थिती आपल्यावर ''हामी'' होण्यापूर्वी आपण स्वतःला प्रश्न विचारायला हवं, ''आता काय करायला हवं ?'' हे घडलं आहेच! आता ते आणखी बिघडण्यापूर्वी मला काय करता येईल ? ही परिस्थिती आहे ही अशी आहे आता ती चिघळण्यापूर्वी काय करणं योग्य ठरेल ? हे जर आपण स्वतःला विचारलं तर परिस्थिती आपल्याला चीतपट करण्यापूर्वी आपण स्वतःला सावरून परिस्थितीला चीतपट करू शकतो.

संपूर्ण तणावमुक्ती म्हणजे संधी शोधायला व संधी साधून यशस्वी व्हायला शिकणं !



डॉ. श्रीनिवास ज. कशाळीकर

जन्म	:	४ मार्च १९५१, सावंतवाडी
शिक्षण	:	एम.बी.बी.एस., पुणे, एम.डी., मुंबई.
फेलाशिप्स	:	एफ.आय.सी.जी., एफ.एफ.एफ.बी.एम्.एस्. (अमेरिका)
मानद पदवी	:	डी.एस्सी (ओ.आय.यु.सी.एम)
सद्य उपक्रम	:	शरीरक्रिया शास्त्र व जीवनातील ताणतणाव यांचे संशोधन व अध्यापन. त्यामध्ये उपयुक्त पुस्तकांचे लेखन
पूर्वपिठिका	:	कादंबरी, आत्मचिंतन, प्रवासवर्णन वगैरे चाळीस इंग्रजी, मराठी व हिंदी पुस्तके, शंभराहून अधिक लेख व शोधनिबंध

ईशा
ISSHHA
INTERNATIONAL SOCIETY FOR SUPERLIVING & HOLISTIC HEALTH ADVANCEMENT
प्रकाशन